

Sosyal Medya Bağımlılığının Akademik Performans Düşüklüğü Üzerindeki Etkisi: Sosyal Medya Yorgunluğunun Aracılık Rolü

Şükrü BALCI ¹ Kübra ÖZBEN ²

Başvuru Tarihi/Submitted: 19.03.2025 **Kabul Tarihi/Accepted:** 09.07.2025

Makale Türü/Article Type: Araştırma Makalesi/Research Article

Öz

Günümüzde sosyal medyanın birçok yönden kişilerin hayatlarını kolaylaştırdığı inkâr edilemez bir gerçektir. Ancak sosyal medyanın sadece olumlu ve kolaylaştırıcı etkileri yoktur. Aynı zamanda sosyal medyanın yoğun ve bilinçsiz bir şekilde kullanılması birçok olumsuz etkilere yol açabilmektedir. Sosyal medya bağımlılığı, sosyal medya yorgunluğu, akademik performans düşüklüğü sosyal medyanın yoğun bir şekilde kullanılmasının yaratabileceği olumsuz etkilerin başında gelmektedir. Öğrenciler sosyal medya platformları için ayırmış oldukları zamanı yönetmede başarısız olmaktadır ve bu durum ise akademik başarıları üzerinde olumsuz etki yaratmaktadır. Yine üniversite öğrencileri, sosyal medya kullanımından dolayı aldığı keyif nedeniyle ödevlerini, sorumluklarını unutmakta veya bunları erteleyebilmektedir. İşte bu araştırmanın temel amacı sosyal medya bağımlılığının akademik performans düşüklüğü üzerindeki etkisini ortaya koymaktadır. Bu amacı gerçekleştirmek üzere nicel araştırma yönteminin kullanıldığı çalışmada veriler, 400 üniversite öğrencisinden yüz yüze anket tekniği ile toplanmıştır. Araştırma sonucunda sosyal medya bağımlılığının; sosyal medya yorgunluğu ve akademik performans düşüklüğü üzerindeki etkisi tespit edilmiştir. Ayrıca sosyal medya yorgunluğu; sosyal medya bağımlılığı ile akademik performans düşüklüğü arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal medya bağımlılığı, sosyal medya yorgunluğu, akademik performans düşüklüğü, üniversite öğrencisi

JEL Kodu: L86

1 Selçuk Üniversitesi, İletişim Fakültesi, Gazetecilik Bölümü, Prof. Dr., sukrubalci@selcuk.edu.tr, ORCID: 0000-0002-0477-0622

2 Selçuk Üniversitesi, İletişim Fakültesi, Gazetecilik Bölümü, ozbenkubra20@gmail.com, ORCID: 0000-0002-0737-7252

The Effect of Social Media Addiction on Academic Performance Decrement of University Students: The Mediating Role of Social Media Fatigue

Abstract

Today, it is an undeniable fact that social media facilitates people's lives in many ways. However, social media does not only have positive and facilitating effects. At the same time, intensive and unconscious use of social media can lead to many negative effects. Social media addiction, social media fatigue, and academic performance decrement are among the negative effects of intensive use of social media. Students fail to manage the time they allocate for social media platforms, and this has a negative impact on their academic success. Again, university students may forget or postpone their homework and responsibilities due to the pleasure they get from using social media. The main purpose of this study is to reveal the effect of social media addiction on academic performance decrement. In order to realize this purpose, quantitative research methods were used, and data were collected from 400 university students through face-to-face survey techniques. As a result of the research, the effect of social media addiction on social media fatigue and academic performance decrement was determined. In addition, social media fatigue mediates the relationship between social media addiction and academic performance decrement.

Keywords: *Social media addiction, social media fatigue, academic performance decrement, university student*

JEL Code: L86

Giriş

Günümüz teknolojileri insanların hayatını birçok yönden kolaylaştırmaktadır. İnternet ile beraber iletişim ve bilişim teknolojilerindeki gelişim, dünyada ve özellikle son on yılda ülkemizde hızla artmaktadır. Küreselleşen dünyada internete erişimin de ucuzlamasıyla neredeyse her birey internete ulaşabilir konuma gelmiştir (Tarhan vd., 2021, s. 4255). İnternet teknolojisi ile sosyal etkileşimin günümüzde yaygınlaşması ve gelişmesi sosyal medya olgusunu meydana getirmiştir. “Kullanıcıların gerçek zamanlı veya eş zamanlı olmayan bir şekilde geniş ya da dar kitlelerle seçici olarak etkileşim kurmasını, kendilerini ifade etmesini ve kullanıcı tarafından üretilen içerikler ile etkileşim algısından değer elde etmesini sağlayan internet tabanlı platformlar olarak ön plana çıkan sosyal medya (Carr ve Hayes, 2015), zaman içerisinde insanların hayatlarının ayrılmaz bir parçası haline gelmeye başlamıştır. İnsanlar için önemi ve etkisi yadsınamaz olan sosyal medyanın, bloglar, fotoğraf (Instagram) ve video (TikTok) paylaşım siteleri, mesajlaşma uygulamaları (WhatsApp), vb. şeklinde pek çok farklı biçimi bulunmaktadır (Narasimha Rao vd., 2022, s. 47).

Yirmi birinci yüzyıla damgasını vurmuş olan sosyal medya; haberleşme, iletişim, pazarlama, karar alma süreçleri, ekonomik düzenlemeler başta olmak üzere, pek çok alana yayılarak etkisini ve gücünü göstermiş bir uygulama alanı haline gelmiştir. Bilgi teknolojilerinin son aşamasını oluşturan sosyal medya, geleneksel medya biçimleri karşısında dikkat çekici konuma gelmeye başlamıştır. Öyle ki yaşadığımız çağda siyasi otoriteler bile karar almada ve hedef kitlelerini ikna çabalarında sosyal medya araçlarına başvurmak zorundadırlar (Kartal, 2013, s. 164). Birey ve toplum olgusu da sosyal medya ile dönüşüme uğramıştır. Sosyal medya içerisinde barındırdığı etkileşim unsuru ile bilgi akışını sadece kaynaktan alıcıya değil alıcıdan da kaynağa olacak şekilde değiştirmiştir. İçine kapanık, çekingen olup gündelik hayatta iletişim kurmakta sorun yaşayan bireyler sosyal medya platformlarında cesurca varlığını sergileyebilmektedirler. Ayrıca yaş, cinsiyet gibi özelliklerin ikinci planda olduğu sosyal medya, kullanıcılarına sınırsız bir etkileşim imkânı sağlamaktadır. Tüm bunların yanında söz konusu platform tarafından bireylere sunulan kimliklerini gizleme veya farklı bir kimlik oluşturabilme olanağı verilmesi bu platformların daha özgür bir ortam olmasını sağlamaktadır (Kırık, 2012, s. 89).

Sosyal medyanın günümüzde insanların hayatlarını birçok noktada kolaylaştırdığı inkâr edilemez bir gerçektir. Ancak sosyal medyanın sadece olumlu ve kolaylaştırıcı etkileri yoktur. Sosyal medyanın yoğun ve bilinçsiz bir şekilde kullanılması, kişilerin hayatında olumsuz etkilerin yaşanmasına neden olabilmektedir. Sosyal medya bağımlılığı, sosyal medya yorgunluğu, akademik performans düşüklüğü sosyal medyanın yoğun bir şekilde kullanılmasının yaratabileceği olumsuz etkilerin başında gelmektedir. Sosyal medya bağımlısı kişiler diğer bağımlılık çeşitleriyle benzer belirtileri göstermektedir. Ancak diğer bağımlılık türlerinde bağımlılığa neden olan maddeler veya durumların ortadan kaldırılması şartken sosyal madde bağımlılığında kişinin tamamen sosyal medyayı bırakabilmesi mümkün değildir. Bu nedenle bağımlılık durumuna sebep olan sosyal medya kullanımının düzenlenebilmesi için çeşitli yöntemlerin ve politikaların uygulanması gerekmektedir (Griffiths, 2013, s. 1). Aksi takdirde bireyler sosyal medyanın yoğun bir şekilde kullanılmasından dolayı ortaya çıkan sosyal medya yorgunluğu ile karşı karşıya kalacaklardır. Bireylerin ruhsal ve fiziksel sağlıkları ile ilişkili olan sosyal medya yorgunluğu, kullanıcıların normal olmayan davranışlar sergilemesine neden olabilir. Bu durum ise kişinin sosyal medya kullanımından uzaklaşmasına yol açabilir (Zhu vd., 2023, s. 8). Sosyal medyanın yoğun şekilde kullanılması sonucu ortaya çıkan tüm bu sorunlar, özellikle öğrenciler üzerinde akademik performans düşüklüğüne sebep olabilmektedir (Malik vd., 2020, s. 565). Akademik performans düşüklüğüne sahip öğrencilerde diğer öğrencilere göre daha yoğun sosyal medya kullanım durumu dikkat çekmektedir (Hama ve Mustafa, 2023, s. 37).

Sosyal medyanın daha çok olumsuz yönlerinin ön planda tutulduğu bu araştırmanın temel amacı; sosyal medya bağımlılığının akademik performans düşüklüğü üzerindeki etkisini ortaya koymaktır. Yine çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile sosyal medya yorgunluğu arasındaki ilişki ve sosyal medya yorgunluğunun akademik performans düşüklüğü üzerindeki etkisi de incelenmiştir. Tüm bunların yanında çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile akademik performans düşüklüğü arasındaki ilişkide sosyal medya yorgunluğunun aracılık rolü ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır. Selçuk Üniversitesi’nde eğitim almakta olan öğrenciler arasından seçilen bir örneklem üzerinde yürütülen bu çalışmada öncelikli olarak literatür tartışmaları üzerinde durulmuş, daha sonra elde edilen verilerin analizi ve yorumlanması

gerçekleştirilmiştir. Özgün bulgular sunan bu çalışma, teknoloji bağımlılığının akademik performans düşüklüğü üzerindeki etkisi ile ilgili literatüre katkı sağlaması bakımından önem taşımaktadır.

Sosyal medya bağımlılığı

Bağımlılık; kişinin tüketmekte olduğu bir madde, yiyecek, içecek veya yapmakta olduğu bir davranış üzerinde hakimiyetini, denetimini kaybetmesi olarak tanımlanmaktadır. Kontrolsüz bir şekilde bir maddeyi tüketmek veya bir davranışı gerçekleştirmek bağımlılık durumunu oluşturabilmektedir (Yeşilay, 2024). Başta akademi, politika ve ekonomi gibi pek çok alanda tartışma konusu olan bağımlılık kavramı, gün geçtikçe bağımlı sayısının artması, bağımlılık alt başlıklarının çoğalması ve bütün bu gelişmelere engel olabilecek tedavi yöntemlerinin gelişmemesi nedeniyle daha karmaşık bir hal almıştır. Ayrıca sigara, alkol, uyuşturucu, alışveriş, sosyal medya gibi hayatın pek çok noktasında kendisini gösteren bağımlılık durumu öznel yorumlara açık hale gelmiştir. Bu bağımlılık alanları içerisinde özellikle sosyal medya bağımlılığı genç bireyler arasında önemli bir sorun teşkil etmektedir (Balcı ve Baloğlu, 2018, s. 214; Malgaz Güçlü ve Çulha, 2024, s. 46; Tütünsatar, 2020). Uzmanlar sosyal medya bağımlılığının alkol ve sigara bağımlılığından daha zararlı olduğunu dile getirmektedir (Tarhan & Nurmedov, 2019).

Sosyal medya uygulamalarının telefonlar üzerinden kullanılmaya başlanması söz konusu uygulamaların hem çeşitliliğini hem de ulaşılabilirliğini artırmıştır. Bu ise insanların zamanlarının büyük çoğunluğunu söz konusu uygulamalara ayırmasına ve sosyal medya bağımlılığı kavramının meydana gelmesine yol açmıştır. Dolayısıyla sosyal medya bağımlılığı, sosyal medya araçlarının yoğun kullanımı ve günlük hayatın vazgeçilmez bir parçası haline gelmesi ile birlikte üzerinde tartışma yürütülen bir sorun olmaya başlamıştır (İliş ve Gülbahçe, 2019, s. 48). Diğer bağımlılık türleri gibi psikolojik bir sorun oluşturan sosyal medya bağımlılığı; (Uslu, 2021, s. 375) sosyal medya uygulamalarının gereğinden fazla kullanımı, kullanıma yönelik isteğin bastırılabilmesi, gereğinden fazla kullanımdan dolayı günlük aktivitelerin ve sosyal ilişkilerin zarar görmesi, olumsuz duygulardan ve stresli olaylardan kaçmak amacıyla uygulamaları kullanma, uygulamalarının kullanımını durdurmaya veya azaltmaya yönelik sorunlar yaşama, uygulamaların kullanımının mümkün olmaması durumunda sinirli ve gergin hissetme, uygulamaların kullanımına yönelik yalan söyleme durumu olarak tanımlanmaktadır (Savcı ve Aysan, 2017, s. 204). Bir kişinin sosyal ağlar kullanımı yüzünden günlük işleri engelleniyorsa, çevresi ile ilişkileri olumsuz şekilde etkileniyorsa, kullanmadığı zamanlarda huzursuzluk duygusu yaşıyorsa, akademik başarısı etkileniyorsa, gerçeklik ve sanallık durumlarını algılamada sorunlar yaşıyorsa, dikkatini toplamada zorlanıyorsa, panik atak, stres vb. gibi sorunları sıklıkla yaşamaya başlamışsa bu kullanım bağımlılık derecesine ulaşmış demektir (Çiftçi, 2018, s. 419).

Sosyal medya bağımlılığı, davranışsal bağımlılıklar için de temel olan altı özelliği taşımaktadır. Bu özellikler (Demirci, 2019, s. 16):

1. Sosyal medya uygulamalarını aşırı şekilde düşünme ve bu uygulamalarda çok fazla zaman harcama
2. Sosyal medya uygulamalarında belirlenen süreden daha fazla zaman geçirme ve daha çok zevk alabilmek için kullanma süresini artırma ihtiyacı duyma
3. Olumsuz duyguları ve kişisel sorunları unutabilmek için uygulamaların kullanılması
4. Uygulamaların kullanılmaması durumunda sinirli ve huzursuz olma
5. Sosyal medya uygulamalarını daha az kullanmayı deneme ve bunda başarısız olma
6. Sosyal medya uygulamalarının fazla kullanımı nedeniyle kişilerarası iletişimde sorunlar yaşama

Bu bakış açısından hareketle sosyal medya bağımlılığı, bireylerin psikolojik yapıları üzerinde olumsuz etkiler oluşturmaktadır (Arklan vd., 2020). Yapılan pek çok araştırmada söz konusu bağımlılığın, yalnızlık ve depresyon düzeyinde artışa neden olduğu tespit edilmiştir (Balcı ve Baloğlu, 2018; Wu vd., 2024). Her ne kadar tıbbi bir rahatsızlık olarak kabul görmese de sosyal medyanın problemli kullanımı, bireylerin hayatlarını genellikle olumsuz şekilde etkilemektedir. Bu olumsuzluktan özellikle genç bireyler daha çok etkilenmektedir (Karslı, 2022, s. 49; Tutgun-Ünal ve Bozkurt, 2020). Söz konusu bu bireylerin özsaygı düzeylerinde yaşanan azalma sonucunda sosyal kaygı düzeyleri artmakta, güvensizlik ve yeterli olamama

duygularını yoğun bir şekilde yaşamakta, tüm bunların sonucunda da çevresi ile iletişimde sorunlar yaşayarak, yalnızlık duygusunu güçlü bir şekilde hissetmektedirler. Yaşanılan bu kısır döngü ise kaçış yolu olarak benimsenen sosyal medyaya bağımlı hale gelmelerine yol açmaktadır (Mora, 2013, s. 23).

Sosyal medya yorgunluğu

Sosyal medya kişilere düşüncelerini özgür bir şekilde ifade edebilme, istedikleri bilgilere hızlı bir şekilde erişebilme kolaylığı sağlamasının yanında kişilerin aşırı bilgi yüklenmesi, gizlilik ve güvenlik gibi sorunlarla da yüz yüze gelmesine neden olmuştur. Sorunlarla mücadele eden kişiler hem sosyal medya yorgunluğunu yoğun bir şekilde yaşamakta hem de davranış bozuklukları sergilemektedir (Lin, 2023, s. 1043). Sosyal medya yorgunluğu; kişilerin sosyal medya uygulamalarına katılmaları ve söz konusu uygulamalar aracılığıyla gerçekleştirdikleri etkileşim yoluyla çeşitli konularda (iletişimsel, teknolojik vb.) yaşamış oldukları aşırı yüklenmeler sonucu yaşamış oldukları zihinsel yorgunluk olarak tanımlanmaktadır (Gökalp vd., 2024, s. 39). Bunun yanında sosyal medya yorgunluğu Ravindran ve arkadaşlarının (2014) yürüttüğü araştırmada; sosyal medya platformlarının kullanımı ve etkileşimi nedeniyle kişide öfke, yorgunluk, hayal kırıklığı gibi çeşitli duyguların yaşanmasına sebep olan çok boyutlu ve öznel bir kullanıcı deneyimi olarak tanımlanmıştır. Zhang ve arkadaşları (2021) ise “kullanıcının sosyal medyadan bunalmış hissetmesi nedeniyle sosyal medya kullanımından çekilme eğilimi” şeklinde sosyal medya yorgunluğunun tanımını yapmıştır.

Sosyal medya yorgunluğu yoğun bir günün sonunda hissedilen yorgunluktan daha farklı ve daha karmaşık bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Yapılan tanımlarda da görüldüğü üzere, söz konusu yorgunluk sadece fiziksel etkileri ifade etmemekte, bunun yanında sosyal medyanın yoğun kullanımı sonucunda oluşan zihinsel ve ruhsal etkileri de kapsamaktadır. Bu açıdan bakıldığında, dinlenme ile giderilen normal yorgunluğun aksine sosyal medya yorgunluğu için sadece dinlenme yeterli olmamakta, daha kapsamlı bir yaklaşımla yorgunluğun ele alınması gerekmektedir (Redillas, 2024). Sosyal medya yorgunluğunun neden olduğu fiziksel etkiler, sürekli ekran karşısında olmaktan dolayı ortaya çıkabilecek gözle ilgili rahatsızlıklar, boyun ve omuz bölgesinde ağrılar, uyku düzeninin bozulması gibi sorunlarla kendisini göstermektedir. Zihinsel ve ruhsal etkileri ise; uzun süreli yoğunlaşma sağlayamama, hatırlamada zorlanma, sosyal izolasyon, stres ve anksiyete gibi sorunlarla karşımıza çıkmaktadır. Bahsedilen bu sorunlar ve belirtiler, kişilerin sosyal medya kullanım sıklığına, bağımlılık derecelerine göre farklılık gösterebilmektedir (Aslan Öztezcan, 2024, s. 18-19).

Yapılan araştırmalar sosyal medya yorgunluğunun hem kullanıcılar hem de işletmeler üzerinde olumsuz etkilerinin olduğunu ve yorgunluğa sebep olan etkileyici ve tetikleyici unsurları ortaya koymuştur. Sosyal medya yorgunluğunun etkileyici ve tetikleyici unsurları; aşırı bilgi yükü, gizlilik endişesi ve gelişmeleri kaçırma korkusu (Fear of Missing Out- FoMO) olarak belirlenmiştir. Yorgunluğa maruz kalma sonucunda ise sosyal medya kullanıcısının reklamlardan kaçınması, sosyal medya kullanımında değişiklikler ve psikolojik tepkilerin ortaya çıkacağı belirtilmiştir (Nicola, 2022, s. 124). Kullanıcılar tarafından duyulan gizlilik endişesi kişilerin, kişisel bilgilerini kaybetme korkusunu yansıtmaktadır. Bu korku ise hem zihinsel yüke hem de yorgunluğa yol açabilmektedir. Aşırı bilgi yükü de kişilerde bitkinlik, yorgunluk, tikslenme, kaygı gibi olumsuz durumlara sebep olabilir. Çünkü kişilerin sınırlı bilişsel yeteneği vardır ve bu sebepten dolayı fazla bilgi kişiye yarardan çok zarar vermektedir (Lin, 2023, s. 1043). Yine FoMO taşıyan kişiler sürekli olarak sosyal medya uygulamalarını kullanma gerekliliğini hissetmeleri nedeniyle sosyal medya yorgunluğuna maruz kalmaktadırlar (Świątek vd., 2021, s. 1501). Etkileyici ve tetikleyici unsurlardan sonra görülen sosyal medya yorgunluğuna maruz kalmış pek çok sosyal medya kullanıcısı, yaşamış olduğu olumsuzluklardan dolayı sosyal medya kullanma hevesini kaybetmektedir. Yorgunlukları sebebiyle kullanıcılar etkileşimlerini sınırlayabilmekte ve sosyal medya hesaplarını geçici veya kalıcı olarak silebilmektedir (Baj-Rogowska, 2023, s. 226). Ayrıca, yorgunluk durumunda büyük miktarda bilgiyi kavrayabilme ve işleyebilme yeteneği sınırlı olabilir ve bu da kullanıcıların sağlığı için önemli olan alanlarda yanlış akıl yürütme ve hatalı sonuçlara yol açabilir (Alfasi, 2022). Yorgunluk kişide bilişsel işlevlerini hasara uğrattırırken onu huzursuzluğa itebilmektedir. Bunun sonucunda da öğrencilerin dikkatleri dağılabilmekte, üretkenlikleri azalabilmekte ve onların erteleme davranışı sergilemelerine neden olabilmektedir. Bu ise öğrencilerin akademik başarılarını olumsuz yönde etkilemektedir (Han, 2024, s. 74).

Sosyal medya yorgunluğunun belirtilmiş olan olumsuz etkilerinden kullanıcının kendisini koruması için her şeyden önce kontrolü elinde tutması ve medya etkileşimine sınırlar koyması gerekmektedir. Bu sayede kişinin psikolojik ve duygusal refah düzeyinde artış yaşanacaktır. Yine kullanıcılar tarafından dijital okuryazarlığın öneminin kavranması, bilinçli uygulamaların kullanılması, sosyal medyada yer alan bilgilerden filtreleyerek yararlanılması, can sıkıntısı ve depresyona yol açabilecek etkenlerden uzak durulması, çevrimdışı etkileşimlerde bulunması sosyal medya yorgunluğunun sebep olduğu olumsuzluklara engel olabilmektedir. Yine sosyal medya kullanıcıları çevrimdışı etkileşime daha fazla zaman ayırmalı, yeni hobiler bulmalı ve duygusal olarak bunalmayı önlemek ve sosyal medya kullanımına aşırı düşkünlüğe yol açmayacak sağlıklı bir başa çıkma mekanizmasına sahip olmak için ara sıra sosyal medya detoksu yapmalıdır (Luhur vd., 2023).

Akademik performans düşüklüğü

Duygusal tatmine yönelik ihtiyaçları gidermede son derece önemli olan sosyal medya platformları, genellikle kullanıcıların katılımını ve buna bağlı olarak bağımlılıklarını artırmakta etkili olan bilişsel ilgi çekici özellikleri bünyesinde barındırmaktadır. Özellikle öğrencilerin ders zamanında veya ders dışı zamanda bu platformlarda çok fazla zaman geçirmeleri, ders çalışma ve odaklanma süreleri için harcaacakları zamanlarını sınırlayabilmektedir. Ders anlatımı veya ders çalışma sırasında bu platformlar için harcanan zihinsel meşguliyet ise, önce stres artışına ardından da akademik performans düşüklüğüne yol açmaktadır (Malik vd., s. 565). Kubey ve arkadaşları (2001, s. 380) tarafından yapılan bir çalışmada, öğrencilerin internet kullanımından dolayı geç saatlere kadar uyumadığı, bu sebeple de yorgun hissettikleri ve dahası bazen derslerini kaçırdıkları ortaya koyulmuştur. Yazarlar, bazı üniversite öğrencilerinin şehir değişikliği yaptığı için bu tarz davranışlar sergileyebildiklerini de belirtmişlerdir. Çünkü üniversite öğrencilerinin çoğunluğu eğitimleri için şehir değiştirmekte ve yeni sorunlarla yüz yüze gelebilmektedir. Bu sorunlar; yeni insanlara alışmak, yeni yaşanacak ortama uyum sağlamak, ekonomik sıkıntılar olarak kendini göstermektedir (Lee, 2017, s. 148).

Sosyal medya kullanımının veya bağımlılığının oldukça etkilediği akademik performans “bir kurumun, öğretmenin veya öğrencinin uzun veya kısa vadeli eğitim hedeflerine ulaşma derecesi” olarak tanımlanmaktadır. Öğrencilerin akademik performansları, sürekli yapılan değerlendirmeler ve öğrencinin sınavlar sonucunda elde ettiği not ortalaması ile ölçülmektedir (Al-Tameemi vd., 2023, s. 1). Çalışmaya konu olan akademik performans düşüklüğü ise “sınav görevlisi tarafından değerlendirilen ve diğer bazı önemli performansları beklenen bir standardın altında kalan performans” şeklinde ön plana çıkmaktadır. Akademik performans düşüklüğünün sosyal medya kullanımının yanında çeşitli sebepleri bulunmaktadır. Bunların içerisinde pek çok öğrencinin plansız bir şekilde çalışmayı tercih etmesi, başarısızlıkla ilgili olabilecek tıbbi ve psikolojik nedenler (majör depresyon bozukluğu, anksiyete bozukluğu, sınav fobisi, obsesif kompulsif bozukluk, dikkat bozukluğu, öğrenme güçlükleri ve yavaş öğrenme), öğrencilerin sahip olduğu kişisel özellikler (özgüven eksikliği, deneyim ve yetenek eksikliği vb.) sayılabilir (Al-Zoubi ve Younes, 2015, s. 2263-2264). Bazı araştırmalar düşük gelirin de akademik performans düşüklüğüne yol açabileceğini ortaya koymuştur (Webster-Stratton vd., 2008). Akademik performans düşüklüğünün en önemli sebeplerden birisi de öğretmenin tavrı, tutumu ve donanımıdır. Asikhia (2010, s. 240) tarafından yapılan çalışmada öğrencilerin, öğretmenlerine karşı yüksek beklenti içine girmeleri ancak öğretmenlerinin söz konusu beklentileri karşılayamayacak nitelikte olmasının performans düşüklüğüne yol açabileceğini belirtmiştir. Tüm bunların yanında sigara içmek de akademik performans düşüklüğüne sebep olmaktadır. Sigara içmeyenlerin sigara içenlere göre daha iyi performans göstermiş oldukları Tadese ve arkadaşları (2022) tarafından yapılan çalışmada ortaya çıkarılmıştır.

Pek çok faktörün etkisinden dolayı ortaya çıkabilen akademik performans düşüklüğü birtakım önlemlerle engellenebilmektedir. Vinas-Forcade ve diğerlerine (2021, s. 219-220) göre, risk altında olan öğrencilerin belirlenmesi ve erken müdahale edilmesi ile başarısızlığın önüne geçilebilmektedir. Ancak bu durumda söz konusu sorunlu öğrencinin gerek kurum gerekse öğretmen ve öğrenciler tarafından etiketlenmesine yol açabilme riski vardır. Bu nedenle riskli öğrenci uygun bir şekilde belirtilmelidir. Ayrıca bilginin organize edilmesi, amaç odaklı yer alınması, odaklanmayı sürdürebilme, bilgi ve deneyimler üzerinde kafa yorma, duyguları kontrol altına alabilme ve sağlıklı etkileşimlerde bulunmakta öğrencilerin akademik başarısızlığını önlemede etkili olabilmektedir (Fernandez-Rio vd., 2017, s. 2). Yine gelişmekte olan

ülkelerdeki üniversite öğrencileri ile özel üniversite öğrencilerinin akademik performans düşüklüklerinin sebebini ortaya koymaya çalışan İslam ve diğerlerine (2014, s. 24) göre sosyal medya kullanımının öğrencilerin başarısızlığında en etkili faktör olarak öne çıktığı bu nedenle de üniversitelerin, idarenin ve bölüm başkanlarının bu durumun önüne geçebilmek için tedbirler alması gerektiğinin altı çizilmiştir. Öğrenme hedeflerinin öğrencilere ifade edilmesinin de önemli bir yere sahip olduğu vurgulanmaktadır.

Sosyal medya bağımlılığı, sosyal medya yorgunluğu ve akademik performans düşüklüğü arasındaki ilişki

Özellikle genç kullanıcılar arasında sosyal ağların problemlili kullanımı, durumun bir halk sağlığı sorununa dönüşmesine neden olmuştur. “Sosyal ağlar hakkında aşırı bir endişe, onu tüketmek için yakıcı bir istek ve sosyal medyaya çok zaman ve dikkat harcamak” şeklinde tanımlanan sosyal medya bağımlılığı; bireylerin sosyal aktivitelerini, öğrencilerin derslerini, ruh ve beden sağlıklarını bozabilecek kadar güçlü bir etkiye sahiptir (Zhuang vd., 2023, s. 2).

Sosyal medya bağımlılığı kendisini yetersiz uyku, aşırı düşünme, kullanım üzerinde hakimiyet sağlayamama, sosyal medya platformlarında daha fazla zaman geçirme isteği ve söz konusu isteğe engel olamama şeklinde kendisini göstermektedir (Tutgun-Ünal ve Deniz, 2015, s. 52). Genellikle uyuşturucu madde bağımlılığıyla ilişkilendirilen sosyal medya bağımlılığının söz konusu etkileri nedeniyle bazı kullanıcılar sosyal medya platformlarından uzaklaşma girişiminde bulunabilmektedir. Ancak o zaman da kullanıcı psikolojik hatta bazen de fizyolojik sorunlar yaşamakta ve bu sorunlar da kullanıcıların tekrardan sosyal medya platformlarını kullanmaya başlamasına neden olmaktadır (Griffiths ve Kuss, 2017, s. 50). Sosyal medya bağımlılığı, kişinin üzerinde kontrol sağlayabilmesi oldukça zor olan bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır (Ünlü, 2024). Ancak birtakım kontrollerle ve önlemlerle bu durumun önüne geçilebilmektedir. Brevers ve Turel (2019, s. 559-560), söz konusu bağımlılık durumuna erken müdahale etmenin etkili olabileceğini yapmış oldukları çalışmalarında ortaya koymuşlardır. Bağımlılık durumu ile karşı karşıya olan kullanıcılara ve çevrelerine öz kontrol stratejileri konusunda eğitim verilmesi ve teşvik edilmesi, kanıta dayalı politikaların düzenlenmesi, bağımlılığa ilişkin yapılan araştırma bulgularının medya tarafından kamu yararına uygun olacak şekilde yayılması, okul tabanlı müdahale programlarının geliştirilmesi de söz konusu bağımlılık durumunu azaltmak veya ortadan kaldırmak için uygulanabilecek faaliyetlerdir (Throuvala vd., 2019, s. 508).

Bağımlı olan öğrenciler sosyal medya uygulamalarında yoğun olarak aktif olmakta, uygulamaları kullanma konusunda yoğun istek duymakta, çok fazla zaman ve çaba harcamaktadırlar. Bu durumlar ise öğrencilerin akademik performanslarında düşüşe sebep olabilmektedir (Akalin, 2022; Anierobi vd., 2021; Bhandarkar vd., 2021; Das ve Padmavathy, 2021; Koç ve Turan, 2020; Lau, 2017; Li vd., 2019; Lian vd., 2018; Ning ve İnan, 2024; Othman vd., 2017; Pa vd., 2021; Pekpazar vd., 2021; Sefriani vd., 2023). Bu doğrultuda Sefriani ve diğerleri tarafından psikoloji eğitimi alan öğrencilerin problemlili sosyal medya kullanımları ile öğrenci akademik başarıları arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında, bağımlılığın öğrencilerin başarıları üzerinde olumsuz bir etkisinin bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır (Sefriani vd., 2023, s. 3447). Yine 251 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bir çalışmada sosyal medya bağımlılığının akademik performans üzerinde olumsuz yönde etkisinin bulunduğu tespit edilmiştir (Ning ve İnan, 2024). Ancak yapılan bazı çalışmalar ise sosyal medya bağımlılığın akademik performans düşüklüğüne sebep olmadığını ortaya koymuştur. Örneğin Fauzi ve arkadaşları (2021, s. 7) tarafından hemşirelik bölümünde okuyan öğrencilere yönelik gerçekleştirilen çalışmada öğrencilerin sosyal medya bağımlısı olmasına rağmen bunun akademik başarıları üzerinde olumsuz bir etki yaratmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Hatta öğrencilerin büyük çoğunluğu (%53,2) sosyal medya kullanmalarının ders notlarını düzeltmelerine veya yükseltmelerine yardımcı olduğunu konusunda hemfikir olmuşlardır.

Bağımlılığa yol açan aşırı sosyal medya kullanımı, kullanıcılarda sosyal medya yorgunluğunu tetiklemektedir. “Kullanıcıların çeşitli durumlardan kaynaklanan kötü hisler nedeniyle sosyal medya kullanımına ayırdıkları zamanı, sıklığı veya hatta geri çekilmelerini gönüllü olarak azaltmaları” durumu olarak tanımlanan sosyal medya yorgunluğu tükenmişlik, zihinsel gerginlik ve bitkinliği ifade etmektedir (Han, 2024, s. 73). Yapılan araştırmalarda bir şeyleri kaçırma korkusunun, sosyal medyayı yoğun kullanmanın, sosyal medya yalnızlığının ve kaygısının, kıskançlık ve hayranlık duygularının sosyal medya

yorgunluğuna yol açtığı belirlenmiştir (Yan vd., 2023, s. 16831). Ancak bağımlılığın aksine yorgunluk sorunu ile karşı karşıya kalan kullanıcılar, sosyal medyaya karşı olumsuz bir tavır sergileyebilmekte hatta söz konusu uygulamaları tamamen kullanmayı bırakabilmektedir (Han, 2024, s. 73).

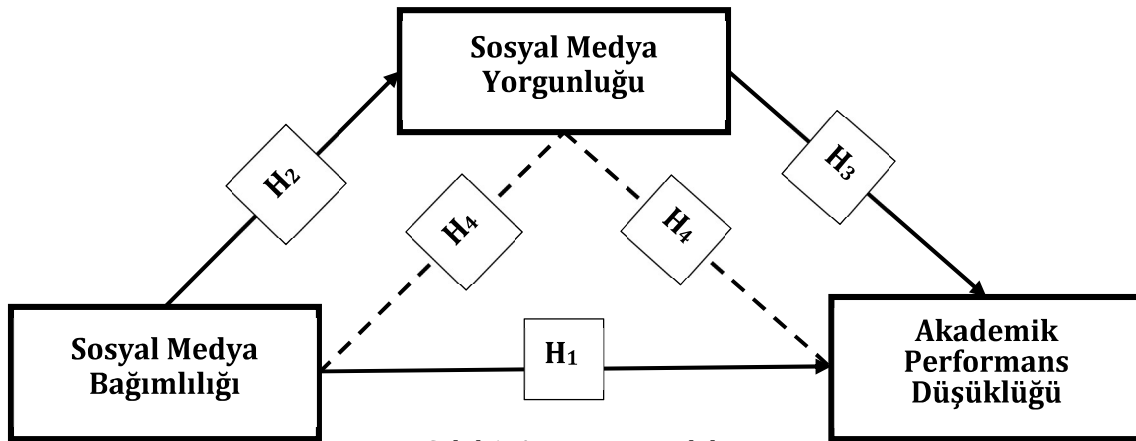
Kullanıcıların sosyal medya platformlarından uzaklaşmasına neden olabilen sosyal medya yorgunluğu, aynı zamanda öğrencilerin akademik performans düşüklüğü yaşamasına da yol açabilmektedir (Shen vd., 2022, s. 7125). Malik ve diğerleri (2020) iki kesitsel anketten oluşturdukları çalışmalarında bu durum yani sosyal medya yorgunluğunun öğrencilerin akademik performans düşüklüğü yaşamasına neden olduğunu tespit etmişlerdir. Ying ve arkadaşlarının (2023, s. 122) sosyal medya yorgunluğuna neden olan faktörler ve bunun akademik performans üzerindeki etkisini inceledikleri çalışmalarında da benzer sonuçlar ortaya konulmuştur.

Yöntem

Sosyal medya bağımlılığının akademik performans düşüklüğü üzerindeki etkisinin ve bu süreçte sosyal yorgunluğun aracılık rolünün incelendiği bu çalışmada nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Nicel yöntem, bilimsel araştırma sorularını yanıtlamak için sayısal verilerin toplanması ve analizidir. Bu yöntem, özetlemek, ortalamasını almak, örüntüler bulmak, tahminlerde bulunmak ve nedensel ilişkileri test etmek ve sonuçları daha geniş popülasyonlara genelleştirmek için kullanılır. Etki büyüklüklerini ölçmemize, ilişkilerin gücünü belirlememize, öncelikleri sıralamamıza ve etkililik kanıtının gücünü tartmamıza olanak tanır (Rana vd., 2021).

Araştırma modeli ve hipotezleri

Bu çalışmada birden fazla değişken arasındaki etkileşim düzeyini ortaya koyan ilişkisel Tarama Modeli esas alınmıştır (Şimşek, 2012). Çalışmanın temel amacı; üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarının akademik performans düşüklüğü üzerindeki etkisini ortaya koymaktır. Bu temel amaca bağlı olarak sosyal medya bağımlılığının sosyal medya yorgunluğu üzerindeki etkisi ile sosyal medya yorgunluğunun akademik performans düşüklüğü üzerindeki etkisi mercek altına alınmıştır.



Şekil 1. Araştırma modeli

Bu çalışmada test edilmek üzere, aşağıda sıralanan dört hipotez oluşturulmuştur.

H1: Sosyal medya bağımlılığının akademik performans düşüklüğü üzerinde pozitif yönde anlamlı etkisi vardır.

H2: Sosyal medya bağımlılığının, sosyal medya yorgunluğu üzerinde pozitif yönde anlamlı etkisi vardır.

H3: Sosyal medya yorgunluğunun akademik performans düşüklüğü üzerinde pozitif yönde anlamlı etkisi vardır.

H4: Sosyal medya bağımlılığı ile akademik performans düşüklüğü arasındaki ilişkisinde, sosyal medya yorgunluğunun aracılık rolü vardır.

Araştırma grubu

Araştırmanın evrenini, 2024-2025 ders yılının birinci döneminde Konya merkezdeki Selçuk Üniversitesi'nde eğitimlerini sürdüren toplam 69.194 öğrenci oluşturmaktadır. Teknoloji çağının en önemli göstergelerinden biri olan sosyal ağlar, her yaştan insanı cezbetmekte; sunduğu uygulamalarla gerçek yaşamın ötesine geçmektedir. Özellikle genç yetişkinler, internet teknolojisinin bir uzantısı olan sosyal medyaya büyük bir ilgi göstermektedir (Bağları vd., 2020). Bu haliyle sosyal medyanın ortaya çıkışı, üniversite öğrencileri gibi toplumun genç kesiminin iletişim kurma, kendilerini ifade etme ve dünyayla etkileşim şekillerini devrim niteliğinde değiştirmiştir. Sosyal medyanın gençler üzerindeki olumlu etkisi, iletişim ve bağlantıyı güçlendirerek bir topluluk ve aidiyet duygusu oluşturmaya kendini göstermektedir. Sosyal medya platformları, gençlerin çeşitli bakış açılarına ve bilgilere erişmelerini sağlayarak, çok sayıda bilgi ve eğitim kaynağı sunmaktadır. Sosyal farkındalık yaratmada, aktivizmi teşvik etmede ve olumlu amaçları desteklemede güçlü bir araç haline gelmiş, gençleri topluluklarında değişim yaratacak bireyler olmaya teşvik etmiştir. Ancak bu faydaların yanı sıra, sosyal medya, gençler için bazı olumsuz sonuçlar da doğurmaktadır. Öğrenciler, çeşitli nedenlerle sosyal medya bağımlılığına karşı daha savunmasızdır; birincisi, üniversite öğrencileri, sosyal ağları kullanma konusunda yüksek düzeyde internet okuryazarlığına sahiptir, bu da onları sosyal ağların başlıca kullanıcıları yapmaktadır. İkincisi, üniversite öğrencilerinin çevrimiçi etkinlikleri üzerinde ebeveynlerinin alt kademedeki okullardaki öğrencilere göre daha az kontrolü vardır. Üçüncüsü, öğrenciler daha esnek programlara ve sınırsız sosyal ağ erişimine sahiptir. Dördüncüsü, gençlikle ilgili kişilik özellikleri, sosyal medyanın öğrenciler için cazibesini artırabilir (Akt., Salari vd., 2025). Aşırı kullanım, kaygı, depresyon ve yetersizlik duyguları gibi zihinsel sağlık sorunlarına yol açabilir; bu durum, bu platformlarda yaygın olan karşılaştırma kültürü ve gerçekçi olmayan standartlar tarafından daha da körüklenmektedir. Siber zorbalık ve gizlilik endişeleri, gençler için ciddi riskler oluşturarak, duygusal iyilik halleri ve güvenlikleri üzerinde olumsuz etkiler yaratmaktadır (Sumadevi, 2023, s. 286). Üniversite öğrencileri, onay ve kabul arayışıyla internet ve sosyal medyayı problemli bir şekilde kullanmaları nedeniyle risk grubundadırlar (Aslan ve Polat, 2024, s. 10). Üniversite öğrencilerinin zamanla yaşadıkları bağımlılık ve yorgunluk problemleri, onların aile ilişkileri ve akademik performanslarını olumsuz etkileyebilmektedir.

Örneklemin belirlenmesinde ise Olasılıksız Örnekleme Tekniklerinden biri olan *Yargısal (Amaçlı) Örnekleme* tekniği temel alınmış ve 400 gönüllü üniversite öğrencisine yüz yüze anket uygulanmıştır. Amaçlı örneklem alma türü, belirli örnek olay türlerinin kapsamının çizilmesi istenildiğinde derinlemesine/detaylı incelemede kullanılan örneklem alma biçimlerinden biridir (Neuman, 2014). Ayrıca amaçlı (yargısal) örnekleme, ulaşılması kolay ve belli bir amaç doğrultusunda örneklem seçimi söz konuyu olduğunda tercih edilen bir tekniktir. Araştırma evrenini temsil edebilecek katılımcı sayısı ise % 95 güven aralığında ve en az 383 öğrenci olarak hesaplanmıştır (Gürbüz ve Şahin, 2017). Seçilen örneklemin, araştırma evrenini temsil etme yeterliliği bulunmaktadır.

Görüşüne başvurulmuş katılımcıların % 48,50'si erkek, % 51,50'si kadınlardan ibarettir. Öğrencilerin cinsiyete göre dağılımları, fark testi yapmaya imkân tanımaktadır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin en küçüğünün 17, en büyüğünün ise 55 yaşında olduğu tespit edilmiştir. Örnekleme yer alan katılımcıların yaşlarının ortalaması 21,46 olarak analiz edilmiştir.

Veri toplama araçları

Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (BSNAS): Temelde Bergen Facebook Bağımlılığı Ölçeğinin (BFAS) (Andreassen vd., 2012) bir uyarlaması olan, Andreassen ve arkadaşları (2016) tarafından ortaya konulan bu ölçek temel bağımlılık unsurlarını (çatışma, belirginlik, ruh hali değişikliği, geri çekilme,

tolerans ve nüksetme) yansıtan altı maddeyi içermektedir (Griffiths, 2005). Her bir soru çok nadiren (1) ile çok sık (5) arasında değişen 5'li Likert ölçeğine göre yanıtlanmakta; böylece geçen zamandaki deneyimlerle ilgili olarak 6 ila 30 arasında bir bileşik puan elde edilmektedir. BFAS için tek faktörlü bir çözüm bulunmuştur (Andreassen vd., 2012). Ölçüm aracının Türkçeye uyarlanması İbrahim Derici tarafından yapılmıştır. Derici, ölçme aracının güvenilirliğini ve geçerliğini ortaya koyabilmek amacıyla altı farklı örneklem üzerinden çalışma verilerini toplamıştır. Verilerin analizinde Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) ve Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA)'ya başvurulmuştur. Ölçeğin Cronbach Alpha değeri ,83 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten alınabilecek en az 6, en çok puan ise 30'dur (Demirci, 2019, s. 17-18).

Sosyal Medya Yorgunluğu Ölçeği: Sosyal medya yorgunluğu ölçeği Zhang ve diğerleri tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 15 madde ve 7'li Likert (1= Kesinlikle Katılmıyorum, 7= Kesinlikle Katılıyorum) tipindedir. Ölçek geliştirmek için araştırmalar öncelikle 30 kişi üzerinde yarı yapılandırılmış pilot çalışma gerçekleştirmiş ve sosyal medya yorgunluğu ölçeğinin 24 maddelik ilk versiyonu oluşturulmuştur. Ardından Doğrulayıcı Faktör Analizi ve Açıklayıcı Faktör Analizi kullanılarak güvenilirlik ve geçerlilik analizi yapılarak 15 maddelik ölçeğin son hali geliştirilmiştir (Zhang vd., 2021). 409 öğretmen adayından oluşan bir örneklem üzerinde Türk kültürüne uyarlama çalışmasını gerçekleştiren Gökalp ve diğerleri (2024) ölçeğinin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısını ,82 olarak tespit etmişlerdir.

Akademik Performans Düşüklüğü Ölçeği: Kubey, Lavin ve Barrows (2001) tarafından uyarlanmış olan Akademik Performans Düşüklüğü Ölçeği 5'li Likert tipinde (1= Kesinlikle Katılmıyorum, 5= Kesinlikle Katılıyorum) 5 maddeden ibarettir. Araştırmacılar Rutgers Üniversitesi'nde eğitim almakta olan 576 öğrenciye anket uygulamışlardır. Söz konusu anket çalışma alışkanlıkları, internet kullanımı, akademik performans ve kişilik ölçümlerine yönelik ön test uygulaması yapılmış 43 maddeden oluşturulmuştur. Söz konusu maddelerden beşi akademik performans düşüklüğü ölçümü için kullanılmış ve öğrencilere "İnternette geçirdiğiniz zaman nedeniyle okul çalışmalarınız ne sıklıkla zarar gördü" gibi sorular sorulmuştur (Kubey vd., 2001, s. 373). Ölçeğe yönelik Homaid (2022) tarafından yapılan çalışmada Akademik Performans Düşüklüğü iç tutarlılık katsayısının ,89 olduğu belirlenmiştir.

Kişisel Bilgi Formu: Bu bölüm katılımcıların yaşı, cinsiyeti ve sosyal medya kullanım örüntülerini belirlemek üzere oluşturulmuştur.

Verilerin çözümlenmesi ve kullanılan testler

Araştırmaya yönelik veriler 21 Kasım- 11 Aralık 2024 tarihleri arasında toplanmıştır. Veriler katılımcılarla yüz yüze anket tekniği kullanılarak toplanmıştır. Elde edilen veriler SPSS 27.0 paket programı aracılığıyla, bilgisayar ortamında analiz edilmiştir. Çalışmada ilk olarak verilerin normal dağılım sağlayıp sağlamadığını belirlemek amacıyla çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri incelenmiştir. Ardından ölçeklerin normal dağılım gösterdikleri anlaşıldığından parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Ölçek puanlarının cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini belirleyebilmek için Bağımsız Örneklem T Testi'ne; ölçekler arasındaki ilişkinin gücü ve yönünü ortaya koyabilmek için Korelasyon Analizi'ne başvurulmuştur. Ölçeklerin birbiri üzerindeki etkilerini tespit etmek için ise Yol Analizinden (Yapısal Eşitlik Modeli-YEM) yararlanılmıştır.

Etik kurul izinleri

Araştırma için kullanılacak olan veri toplama araçlarını hem geliştiren ve hem de Türkçeye uyarlayan araştırmacılardan gerekli izinler e-mail yoluyla alınarak, söz konusu belgeler etik kurul izin formu içinde gerekli birimlere sunulmuştur. Araştırma içerisinde mevcut bulunan değişkenlerin ve soruların, evreni oluşturan öğrencilerin başta eğitim-öğretim süreçleri başta olmak üzere sosyal ve psikolojik durumlarını olumsuz şekilde etkilemeyeceğine yönelik Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Etik Kurulu'ndan 15.11.2024 tarihli E.876370 sayılı belge ile araştırma izni alınmıştır.

Bulgular ve Tartışma

Bu başlık altında öncelikle ölçeklerin güvenirlik ve geçerlilik analizleri, betimleyici istatistikler, korelasyon analizi ve fark testlerine yer verilmektedir. Daha sonra kurulan hipotezleri test amacıyla, üç değişkenin birbiri üzerindeki etkisine yönelik yol analizi sonuçları incelenmektedir.

Ölçeklerin güvenirlik ve geçerlilik analizleri

Güvenirlik analizi sonuçları incelendiğinde Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği için Cronbach Alpha= ,739; Sosyal Medya Yorgunluğu Ölçeği için Cronbach Alpha= ,821 Akademik Performans Düşüklüğü için Cronbach Alpha= ,809 değerleri ortaya çıkmıştır. *Tablo 1*, hem Cronbach's Alpha (α) hem de birleşik güvenirlik değerlerinin 0,70'in üzerinde olduğunu ve iyi güvenirliği gösterdiğini ortaya koymaktadır (Byrne, 2013; Fornell ve Larcker, 1981; Sürücü vd., 2023).

Tablo 1

Sosyal Medya Bağımlılığı, Sosyal Medya Yorgunluğu ve Akademik Performans Düşüklüğü Ölçeklerinin Güvenirlik ve Geçerlilik Analizi Sonuçları (N=400)

ÖLÇEKLER	Madde Sayısı	Cronbach's α	CR	AVE
SMB1 Ölçeği	6	,739	0,702	0,490
SMY2 Ölçeği	12	,821	0,820	0,501
APD3 Ölçeği	5	,809	0,775	0,496

Not: ¹SMB= Sosyal Medya Bağımlılığı, ²SMY: Sosyal Medya Yorgunluğu, ³APD: Akademik Performans Düşüklüğü

Araştırmada yararlanılan Sosyal Medya Bağımlılığı, Sosyal Medya Yorgunluğu, Akademik Performans Düşüklüğü Ölçeklerinin Ortalama Açıklanan Varyans [*Average Variance Extracted (AVE)*] ve Bileşik Güvenirlik [*Composite Reliability (CR)*] değerleri incelenmiştir. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin AVE değeri 0.490 ve CR ise 0,702'dir. Sosyal Medya Yorgunluğu Ölçeğinin AVE değeri 0,501 ve CR ise 0,820'dir. Akademik Performans Düşüklüğü Ölçeğinin AVE değeri 0,496 ve CR ise 0,775'dir. Literatürde bileşik güvenirliğin 0,60'dan yüksek olduğu durumlarda ortalama varyansın 0,50'den düşük olmasının yakınsak geçerliliği sağladığı üzerinde görüş birliği vardır (Hair vd., 2010). Bu sonuçlar araştırmada kullanılan ölçeklerin CR ve AVE değerleri ile ölçek güvenirliği olan Cronbach's Alpha değerlerinin analiz yapılmaya uygun olduğunu göstermektedir.

Tablo 2

Sosyal Medya Bağımlılığı, Sosyal Medya Yorgunluğu ve Akademik Performans Düşüklüğü Ölçeklerine Yönelik DFA Sonuçları (N=400)

Ölçek/ Model	$\Delta\chi^2$	df	$\Delta\chi^2/df$	p	RMSEA	GFI	CFI	SRMR
SMB Ölçeği	19,289	9	2,143	,023	,054	,984	,969	,034
SMY Ölçeği	192,322	51	3,771	,000	0,80	,924	,902	,061
APD Ölçeği	16,995	4	4,248	,000	,079	,966	,952	,063

RMSEA= Root Mean Square Error of Approximation; **GFI**= Goodness of Fit Index; **CFI**= Comparative Fit Index; **SRMR**= Standardized Root Mean Square Residual.

Araştırmada ölçeklerin yapı geçerliliğini sağlamak adına DFA kullanılmıştır. Tablo 2’de gösterilen sonuçlar, uyum indeksleri için kabul edilebilir değerlerin sağlandığına (Hooper vd., 2008) ve ölçeklerin test edilen yapılarının doğrulandığına (Hu ve Bentler, 1999; Balcı vd., 2024) işaret etmektedir. Sosyal Medya Yorgunluğu Ölçeğindeki SMY1 (*sosyal medya sitelerinde bulunan bilgilerin miktarı beni sık sık bunaltıyor*), SMY3 (*sosyal medya sitelerinde bir şey ararken muhtemelen çok fazla bilgi alıyorum*) ve SMY5 (*sosyal medyanın çok fazla zamanımı aldığını fark ettiğimde sinirleniyorum*) maddelerinin yükleme değeri ,30’un altında olduğu için analizden çıkarılmıştır.

Ölçeklerin betimleyici istatistikleri, korelasyon analizi ve fark testleri

Katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeylerini anlamak için sosyal medya bağımlılığı ölçeği üzerine yapılan analiz sonuçlarına göre katılımcıların ölçekten en az 6 puan, en çok 30 puan aldıkları görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı düzeyi ortalaması ise 18,85 olarak bulunmuştur.

Örneklemdaki kişilerin Sosyal Medya Yorgunluğu Ölçeğindeki maddelere en az 12 puan en fazla 72 puan verdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların Sosyal Medya Yorgunluğu ortalaması ise 36,02’dir.

Bir başka noktada Akademik Performans Düşüklüğü Ölçeğindeki 5 madde toplanarak tek bir değişkene çevrilmiş; yapılan analiz sonuçlarına göre katılımcıların ölçekten en az 5, en çok 25 puan aldıkları belirlenmiştir. Üniversite öğrencilerinin akademik performans düşüklüğü düzeyi ortalaması ise 13,39’dur.

Tablo 3

Sosyal Medya Bağımlılığı, Sosyal Medya Yorgunluğu ve Akademik Performans Düşüklüğü Ölçeklerinin Betimleyici İstatistikleri

ÖLÇEKLER	Min.	Max.	$\bar{X}$	Skewness	Kurtosis
SMB Ölçeği	6	30	18,85	,189	-,008
SMY Ölçeği	12	72	36,02	,453	-,132
APD Ölçeği	5	25	13,39	,247	-,491

Ölçeklerin normallik dağılımları için yapılan tanımlayıcı analiz neticesinde; her üç ölçek için Çarpıklık (Skewness) ve Basıklık (Kurtosis) değerlerinin -1 ile +1 arasında yer alması, verilerin normal dağılıma sahip olduğuna işaret etmektedir (Tabachnick ve Fidel, 2013).

Tablo 4

Sosyal Medya Bağımlılığı, Sosyal Medya Yorgunluğu ve Akademik Performans Düşüklüğü Ölçekleri Arasında Korelasyon Analizi Sonuçları (*Pearson r*)

KORELASYON ANALİZİ	1.	2.	3.
1. SMB Ölçeği	1	,266**	,505**
2. SMY Ölçeği		1	,386**
3. APD Ölçeği			1

** $p < ,01$

Tablo 4'teki Korelasyon Analizi (*Pearson r*) bulguları mercek altına alındığında; Sosyal Medya Bağımlılığı ile Sosyal Medya Yorgunluğu Ölçekleri arasındaki ilişkinin; istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü, düşük düzeyde ($r = ,266$; $p < ,01$) olduğu dikkat çekmektedir. Sosyal Medya Bağımlılığı ile Akademik Performans Düşüklüğü arasında ise; anlamlı, pozitif yönlü ve orta düzey ($r = ,505$; $p < ,01$) ilişki söz konusudur. Sosyal Medya Yorgunluğu ile Akademik Performans Düşüklüğü arasında ise pozitif yönlü, anlamlı ve zayıf düzeyde ($r = ,386$; $p < ,01$) ilişki dikkat çekmektedir. Görülmektedir ki; öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeyi arttıkça, sosyal medya yorgunluğu ve akademik performans düşüklüğü düzeylerinde de bir artış yaşanmaktadır.

Tablo 5

Cinsiyete göre Sosyal Medya Bağımlılığı, Sosyal Medya Yorgunluğu ve Akademik Performans Düşüklüğü Düzeyindeki Farklılık

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	t	Sig.	Cohen's d
SMB Ölçeği	Erkek	194	18,28	-2,55	,011	0,25
	Kadın	206	19,38			
SMY Ölçeği	Erkek	194	48,97	-,823	,411	0,09
	Kadın	206	50,17			
APD Ölçeği	Erkek	194	13,39	-,025	,980	0,00
	Kadın	206	13,40			

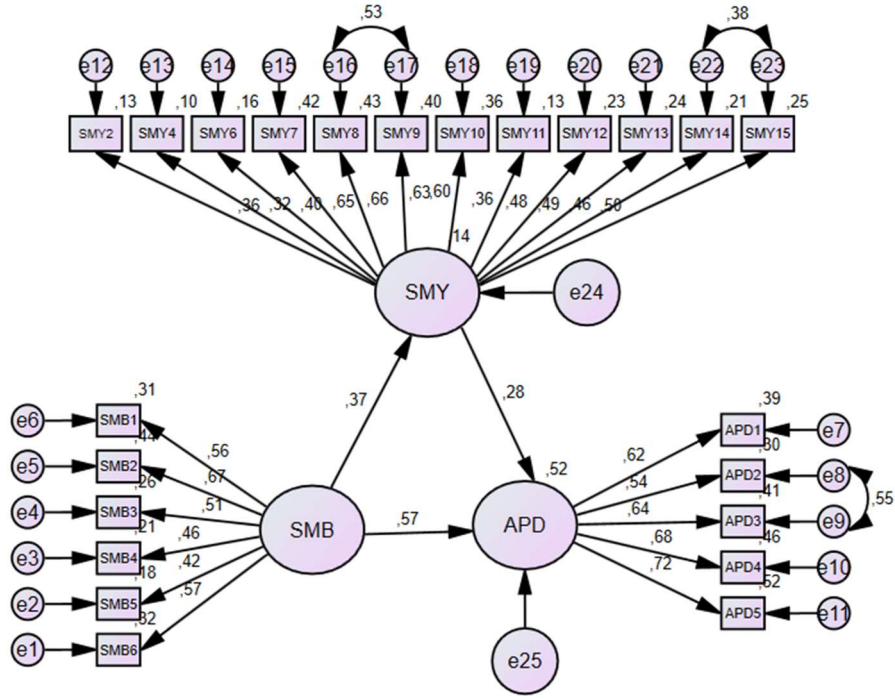
Üniversite öğrencilerinin cinsiyeti, sosyal medya bağımlılığı açısından anlamlı farklılık oluşturmaktadır ($t_{(398)} = -2,55$; $p < 0,5$). Sonuçlar, kadınların ($\bar{X} = 19,38$) sosyal medya bağımlılığının, erkeklere ($\bar{X} = 18,28$) göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Anlamlı farkın etki büyüklüğü *Cohen's d* değeri üzerinden incelenmiş ve zayıf düzey etki ($d = -0,25$) tespit edilmiştir (Cohen, 1988). Diğer yandan katılımcıların cinsiyetine göre sosyal medya yorgunluk düzeyi ($t_{(398)} = -,823$; $p > ,05$) ve akademik performans düşüklüğü düzeylerinde ($t_{(398)} = -,025$; $p > ,05$) anlamlı farklılık oluşmamaktadır.

Hipotez testi sonuçları

Çalışma kapsamında Yapısal Eşitlik Modeli uygulanmış ve sonuçlar Tablo 6'da sunulmuştur. Analiz sonuçları mercek altına alındığında, ilk olarak sosyal medya bağımlılığının akademik performans düşüklüğü üzerinde pozitif yönde ve anlamlı etkisinin ($\beta = ,570$; $p < ,001$) olduğu belirlenmiştir. Sosyal medya bağımlılığı düzeyindeki bir birimlik artış, akademik performans düşüklüğünde 0,57'lik bir artışa yol açmıştır. Artış yönünün tahmini β değeri ile belirlenen modelin uyum değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir. Bu sonuçlarla da Hipotez 1 doğrulanmıştır.

Analiz sonucunda ikinci olarak, sosyal medya bağımlılığının sosyal medya yorgunluğu üzerinde pozitif yönde ve anlamlı ($\beta = ,374$; $p < ,001$) etkisi ön plana çıkarılmıştır. Sosyal medya bağımlılığı düzeyindeki bir birimlik artış, sosyal medya yorgunluğunda 0,37'lik bir artışa yol açmıştır. Elde edilmiş sonuçlardan modelin uyum değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu ve Hipotez 2'nin doğrulandığı söylenebilir.

Araştırmada üçüncü olarak sosyal medya yorgunluğunun akademik performans düşüklüğü üzerinde pozitif yönlü anlamlı ($\beta = ,282$; $p < ,001$) etkisinin varlığı dikkat çekmektedir. Sosyal medya bağımlılığı düzeyindeki bir birimlik artış, sosyal medya yorgunluğunda 0,28'lik bir artışa sağlamaktadır. Modelin uyum değerlerinin de kabul edilebilir düzeyde olduğu söylenebilir. Elde edilen sonuçlarla Hipotez 3'ün doğruluğu ortaya konulmuştur.



Şekil 2. Sosyal medya bağımlılığı ile akademik performans düşüklüğü arasındaki ilişkide sosyal medya yorgunluğunun aracılık rolüne ilişkin yapısal eşitlik modeli (YEM) diyagramı

Tablo 6

Hipotez Testi Sonuçları

Etki Yolu	Tahmin (β)	S.E.	C.R.	AR ²	Sonuç
SMB → APD	,570***	,103	6,488	,253	H1 Kabul
SMB → SMY	,374***	,086	4,231	,140	H2 Kabul
SMY → APD	,282***	,091	3,761	,147	H3 Kabul
Etki (Aracı yokken)	Tahmin (β)	S.E.	C.R.	LLCI-ULCI	Sonuç
SMB → APD	,570***	,103	6,488		H4 Kabul
Doğrudan Etki (Aracı varken)	Tahmin (β)	S.E.	C.R.	,0416- ,1175	(Kısmi Aracılık Var)
SMB → SMY → APD	,374***	,086	4,231		
Dolaylı Etki (Aracı varken)	Tahmin (β)	S.E.	C.R.		
SMB → SMY → APD	,282***	,091	3,761		

Uyum İndeksleri:

$\chi^2/df = 2,298$; RMSEA= 0,057; GFI= 0,900; AGFI= 0,901; IFI= 0,900; CFI= 0,892; SRMR= 0,057

*** $p < ,001$

Son olarak çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile akademik performans düşüklüğü ilişkisinde, sosyal medya yorgunluğunun aracılığı rolü mercek altına alınmıştır. Yol Analizi yönteminde, anlamlılık katsayısı (p) yerine, bir etkinin anlamlı olup olmadığını belirlemek için, öncelikle güven aralığı değerleri incelenmiştir. Özellikle, alt (LLCI) ve üst (ULCI) güven aralıkları "sıfır" sayısını içermiyorsa, etkinin anlamlı olduğu kabul edilmektedir. Sosyal medya bağımlılığının akademik performans düşüklüğü üzerindeki etkisinde sosyal medya yorgunluğunun aracılık rolünün 5000 bootstrapping ve % 95 güven aralığında yapılan analizi sonucunda, değerlerin 0'ı içermemesi (,0416–,1175), modeldeki sosyal medya yorgunluğu değişkeninin, aracılık ettiğinin göstergesi olarak kabul edilmektedir (Sürücü vd., 2023). Buna göre yapılan analiz yöntemi, aracı varken anlamlı etkinin devam etmesinin, sosyal medya yorgunluğunun, sosyal medya bağımlılığı ile akademik performans düşüklüğü arasındaki ilişkiye kısmi aracılık ettiğini göstermektedir. Bu sonuçlar aynı zamanda Hipotez 4'ün doğrulandığına işaret etmektedir.

Tartışma ve Sonuç

Son yıllarda sosyal ağ platformlarının sayısı ve bu ağları kullanan öğrenci sayısında büyük bir artış yaşanmaktadır. Bu durum, sosyal medyanın problemlili kullanımı ve öğrenciler eğitim hayatı üzerinde olumsuz etkileri konusundaki endişeleri daha da artırmaya başlamıştır. Öyle ki sosyal medya kullanıcıları, çeşitli sosyal medya platformlarında takipçilerinden ve arkadaşlarından gelen bilgi akışının miktarıyla bunalmış hissetmektedirler. Bu, çevrimiçi bağlantılarını sürdürmek için çok zaman harcamalarına neden olmaktadır. Bu durum ise sosyal medya yorgunluğuna yol açmakta ve sosyal medya kullanıcılarının iyilik halleri ve verimlilikleri için ciddi bir risk oluşturmaktadır. Öğrenciler, sosyal medya kullanımının takıntılı hale gelmesi nedeniyle akademik performanslarında düşüş yaşayabilmektedirler (Singh vd., 2023). Bu nedenle, bu ağların öğrencilerin akademik performansındaki olumsuz işlevini belirlemek gerekli hale gelmektedir.

İşte bu araştırmada Selçuk Üniversitesi öğrencilerinden elde edilen veriler analiz sonuçları mercek altına alındığında; sosyal medya bağımlılığın akademik performans düşüklüğü üzerinde pozitif yönde anlamlı etkisi bulunduğu ortaya koyulmuştur. Elde edilen sonuçlar konuya dair daha önce yapılmış çalışmalarla (Akalin, 2022; Anierobi vd., 2021; Bhandarkar vd., 2021; Das ve Padmavathy, 2021; Koç ve Turan, 2020; Lau, 2017; Li vd., 2019; Ning ve İnan, 2024; Othman vd., 2017; Pa vd., 2021; Pekpazar vd., 2021; Sefriani vd., 2023) uyumludur. Bazı araştırmalar da ise sosyal medya kullanımının akademik performans üzerinde pozitif etkisi ön plana çıkarılmıştır (Giunchiglia vd., 2018; Kulidtod ve Pasagui, 2017; Tayser vd., 2014). Bilindiği gibi sosyal medya ortaya çıktığı andan itibaren kullanım kolaylığı, kişilere zaman ve mekân sınırlaması olmaksızın iletişim kurabilme gibi pek çok fayda sağlamaktadır. Ancak hem buradaki araştırmada hem de diğer çalışmaların bulguları ışığında, sosyal medyada geçirdikleri uzun saatler nedeniyle öğrenciler, bağımlılığa daha yatkın hale gelmekte ve bu da ödev erteleme, odaklanma kaybı gibi sorunlara yol açarak akademik başarılarını olumsuz etkileyebilmektedir (Kit, 2023; Pa vd., 2021, s. 196). Sosyal ağların kullanımlarıyla akademik performans arasındaki negatif ilişkiyi gösteren çalışmalar, çoklu görev yapmanın dikkat dağınıklığına yol açtığını ve bu durumun öğrenmeyi olumsuz etkilediğini belirtmektedir. Sosyal medya bağımlılığı akademik erteleme, uyku süresi ve kalitesinin azalmasına yol açarak akademik stresi artırmaktadır (Bhandarkar vd., 2021). Yine öğrenciler sosyal medya platformları için ayırmış oldukları zamanı yönetmede başarısız olmaktadır ve bu durum ise akademik başarıları üzerinde olumsuz etki yaratmaktadır. Ayrıca öğrenci sosyal medya karşısında geçirdiği keyifli saatler nedeniyle ödevlerini, sorumluluklarını unutmakta veya bunları erteleyebilmektedir. Dolayısıyla bu sorun hem yöneticiler hem de eğitimciler tarafından dikkate alınıp hızlı bir şekilde çözüm bulunması gereken öneme sahiptir. Üniversitelerde hem eğitimciler hem de yöneticiler tarafından öğrencilere yönelik sosyal medya ile ilgili bilinçlendirme seminerleri düzenleme, ders içeriklerinin yeniden gözden geçirmesi, öğrenci motivasyonun artırması, okul içerisinde telefon kullanıma yönelik düzenlemeler vb. faaliyetler gerçekleştirilebilir.

Çalışmada ikinci olarak katılımcıların sosyal medya bağımlılığının sosyal medya yorgunluğu üzerinde pozitif yönlü anlamlı etkisi belirlenmiştir. Ulaşılan sonuçlar konuya ilişkin daha önceki literatürle (Acar ve Gülnar, 2023; Cao ve Sun, 2018; Guo vd., 2020; Han, 2018; Junco, 2015; Lee vd., 2016; Lin vd., 2020; Liu ve Ma, 2020; Maier vd., 2015; Xiao ve Mou, 2019; Yan vd., 2023; Zhu vd., 2023) benzerlik göstermektedir. Gerekli önlemlerin alınmaması durumunda sosyal medya bağımlılığı düzeyi daha fazla artış gösterecektir.

Sosyal medya kullanımı bağımlılık seviyesine ulaştığında, sağlıklı bir başa çıkma yöntemi olmaktan ziyade stres yaratabilir ve ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyebilir. Bunun nedeni, sosyal medya bağımlılığının sosyal medya yorgunluğunu tetiklemesi ve bunun sonucunda bireylerin anksiyete, depresyon, sinirlilik, yalnızlık, huzursuzluk, yorgunluk durumları yaşayabilmesidir (Dhir vd., 2018; Gotlib vd., 2022, Khan vd., 2018, s. 4; Zhu vd., 2023, s. 8). Yorgunluk halinde insanlar, örneğin, manipülasyona daha duyarlı olabilir ve yanlış bilgilere karşı daha hassas hale gelebilir, çünkü eleştirel düşünme becerileri zayıflar.

Tüm bunların yanında çalışmada üçüncü olarak sosyal medya yorgunluğunun akademik performans düşüklüğü üzerinde pozitif yönde etkisinin olduğunu sonucuna da ulaşılmıştır. Elde edilen sonuç konuya ilişkin daha önce yapılan araştırma bulgularıyla (Ayyagari vd., 2011; Malik vd., 2020; Shen vd., 2022; Ying vd., 2023) tutarlılık taşımaktadır. Bu çalışmanın bulgularına dayanarak, kullanıcıların kendi kullanım ve etkileşimlerini dikkatlice değerlendirmelerine ihtiyaç vardır. Çünkü Sosyal medya yorgunluğunun olası ilişkileri hakkında bilgi sahibi olmak, kullanıcıların sosyal medya kullanımını etkili bir şekilde yönetmelerine yardımcı olabilir.

Bu araştırma aynı zamanda sosyal medya yorgunluğunun, sosyal medya bağımlılığı ile akademik performans düşüklüğü arasındaki ilişkiye kısmi aracılık ettiğini göstermektedir. Sosyal medyanın problemlili kullanımı, insanlarda zaman içerisinde çeşitli teknolojik, bilgilendirici ve iletişimsel aşırı yüklenmelerin sonucunda, zihinsel yorgunluk ve stres yaratabilir. Söz konusu durum da sağlıklı yaşam üzerinde olumsuz etkilere neden olabilir. Stres ve yorgunluk yaşayan öğrenciler çalışmalarına odaklanmada problemler yaşamakta; bu durum gençlerde huzursuzluk ve dikkat dağınıklığı yaratabildiği gibi, aynı zamanda akademik performans düşüklüğünün yaşanmasına neden olabilmektedir.

Buradaki tartışmalar ve ortaya çıkan sonuçlar ışığında; sosyal medya bağımlılığı ve yorgunluğunun, üniversite öğrencilerinin akademik performansı üzerinde olumsuz bir etkisi olduğu söylenebilir. Sosyal ağların öğrencilerin akademik performansı üzerindeki olumsuz etkileri göz önüne alındığında, sosyal medya bağımlılığı ve yorgunluğu sorunu; öğrenciler, eğitimciler ve politika yapıcılar tarafından daha fazla dikkate alınmalıdır. Özellikle politika yapıcılar ve eğitimciler, sosyal medyanın öğrenme sürecinde etkili bir şekilde kullanılmasını sağlamak ve öğrenciler üzerindeki olumsuz sonuçlarını en aza indirmek için uygun müdahalelerde bulunabilirler. Diğer bir deyişle, sosyal medya, sosyalleşmek için kullanılan bir araç olmaktan ziyade, öğretim ve öğrenme süreçlerine entegre edilmelidir. Ayrıca, sosyal medyanın kötüye kullanımının psikolojik stres üzerindeki olumsuz sonuçlarını ve bunun nihayetinde daha düşük performansa yol açtığını açıklayan eğitim programları tasarlayabilir ve seminerler düzenleyebilirler. Bu, öğrencileri sosyal medyanın kötüye kullanımının olumsuz sonuçları konusunda bilinçlendirecek ve onların sosyal medya kullanımını etkili bir şekilde yönetmelerine yardımcı olacaktır. Psikolojik klinisyenler, problemlili sosyal medya kullanımının, teknostres, tükenmişlik ve akademik performanstaki azalma arasındaki ilişkiyi göz önünde bulundurmalıdır. Psikolojik müdahalelerden biri olarak, kişilerarası iletişim geliştirilebilir, bu da problemlili sosyal medya kullanımının belirtilerini azaltarak, daha az stres ve tükenmişlik ile sonuçlanabilir (Homaid, 2022).

Sonuç olarak bu araştırma; Türkiye’de sosyal medya bağımlılığı ve sosyal medya yorgunluğunun akademik performans düşüklüğü üzerindeki etkisini inceleme ve sosyal medya yorgunluğunun aracılık rolünü ortaya koyma bakımından az sayıdaki çalışmalardan birisini oluşturmaktadır. Ancak çalışmanın, sadece Selçuk Üniversitesi öğrencilerinden elde edilen verilerle sınırlıdır ve bu sınırlamalar, daha sonraki araştırmalarda sonuçları değiştirebilir. Çalışmanın örnekleme Selçuk Üniversitesi öğrencileri ile sınırlı olmasına rağmen, incelenen değişkenler arasında oldukça güçlü bir ilişki gözlemlenmiştir. Gelecekte yapılacak çalışmalarda, toplumun farklı kesimleri örneklem olarak seçilebilir veya ülkeyi temsil etme potansiyeli olan üniversitelerde araştırma yürütülebilir. Bu araştırma genel olarak sosyal medya kullanımı üzerinden yürütülmüştür. Gelecekte dizayn edilecek araştırmalarda her bir sosyal medya platformu (Instagram, Facebook, WhatsApp vb.) bağımlılığının, akademik performans düşüklüğü üzerindeki etkisi inceleme konusu yapılabilir. Yine bu çalışma, üniversite öğrencilerinden kolayca veri toplamak amacıyla, olasılıksız bir örnekleme yaklaşımı olan yargısal örnekleme tekniğini benimsemiştir. Bu teknik, veri toplamak için en pratik yaklaşım olsa da, araştırma evrenindeki her bir bireye eşit seçilme şansı tanımamaktadır. Bu sebeple çalışmamız, gelecekteki araştırmacılara, basit olasılıklı örnekleme tekniğini kullanmalarını önermektedir. Araştırma sonuçları, kesitsel bir anket verilerine dayanmaktadır. Bilindiği gibi kesitsel araştırmalar; değişkenler arasındaki ilişkiler üzerinden nedensel çıkarımlar yapma

noktasında sınırlılıklara sahiptir. Gelecekteki araştırmalar, zaman içerisinde değişimin yönünü ve yapısını ortaya koymak için boylamsal desen üzerinden gerçekleştirilebilir.

Kaynakça

- Acar, N., & Gülnar, B. (2023). A field study on the causes and psycho-social consequences of social network fatigue: The Case of Turkey. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 13(71), 429-440. doi:10.17066/tpdrd.1250705_2
- Akalın, A. (2022). Relationship between social media addiction and healthy lifestyle behaviors of nursing students. *Bağımlılık Dergisi*, 23(2), 162-169. https://doi.org/10.51982/bagimli.989576
- Alfasi, Y. (2022). Attachment style and social media fatigue: The role of usage-related stressors, self-esteem, and self-concept clarity. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 16(2). https://doi.org/10.5817/CP2022-2-2
- Al-Tameemi, R., Johnson, C., Gitay, R., Abdel-Salam, A.-S., Al Hazaa, K., BenSaid, A., & Romanowski, M. (2023). Determinants of poor academic performance among undergraduate students-A systematic literature review. *International Journal of Educational Research Open*, 4(100232), 1-13. https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2023.100232.
- Al-Zoubi, S., & Younes, M. A. (2015). Low academic achievement: Causes and results. *Theory and Practice in Language Studies*, 5(11), 2262-2268. https://doi.org/10.17507/tpls.0511.09
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook addiction scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501-517. https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517
- Andreassen, C., Griffiths, M., Kuss, D., Mazzoni, E., Billieux, J., Demetrovics, Z., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252-262. https://doi.org/10.1037/adb0000160
- Anierobi, E. I., Etodike, C. E., & Uzochukwu, N. (2021). Social media addiction as correlates of academic procrastination and achievement among Undergraduates of Nnamdi Azikiwe University AWKA, *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 10(3), 20-33. https://doi.org/10.6007/IJARPED/v10-i3/10709
- Arklan, Ü., Rençber, H., & Kartal, N. Z. (2020). Dijital çağın yeni sarmalı: Sosyal medya bağımlılığı. Hasan Hüseyin Aygül ve Erdal Eke (eds.) *Dijital bağımlılık ve E-Hastalıklar* (ss. 61-84), Nobel Akademik Yayıncılık.
- Asikhia, O. (2010). Students and teachers' perception of the causes of poor academic performance in Ogun State secondary schools [Nigeria]: Implications for counseling for national development. *European Journal of Social Sciences*, 13(2), 229-242.
- Aslan Öztezcan, B. (2024). *Sosyal medya yorgunluğu ile süresiz kullanım niyeti arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aslan, I., & Polat, H. (2024). Investigating social media addiction and impact of social media addiction, loneliness, depression, life satisfaction and problem-solving skills on academic self-efficacy and academic success among university students. *Frontiers in Public Health*, 12, 1359691. https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1359691
- Ayyagari, R., Grover, V., & Purvis, R. (2011). Technostress: technological antecedents and implications. *MIS Quarterly*, 35(4), 831-858. https://doi.org/10.2307/41409963
- Baglari H., Kumar Sharma M., Marimuthu, P., & Suma, N. (2020). Pattern of social media use among youth: implication for social media literacy. *Mental Health and Addiction Research*, 5, 1-5, https://doi.org/10.15761/MHAR.1000189
- Baj-Rogowska, A. (2023). Antecedents and outcomes of social media fatigue. *Information Technology & People*, 36(8), 226-254. https://doi.org/10.1108/ITP-03-2022-0207
- Balcı, Ş., & Baloğlu, E. (2018). Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişki: "Üniversite gençliği üzerine bir saha araştırması". *Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi*, 29, 209-233. https://doi.org/10.16878/gsuilet.500860
- Balcı, Ş., Bal, E., & Sarıtaş, H. (2024). Sosyal merak ile çevrim içi haber bağımlılığı arasındaki ilişkide gelişmeleri kaçırma korkusunun (FoMO) aracılık rolü: üniversite gençliği araştırması. *Etkileşim*, 14, 12-45. https://doi.org/10.32739/etkilesim.2024.7.14.259
- Bhandarkar A.M., Pandey, A.K., Nayak, R., Pujary, K., & Kumar, A. (2021). Impact of social media on the academic performance of undergraduate medical students, *Medical Journal Armed Forces India*, 77(1), 37-41. https://doi.org/10.1016/j.mjafi.2020.10.021
- Brevers, D., & Turel, O. (2019). Strategies for self-controlling social media use: Classification and role in preventing social media addiction symptoms. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(3), 554-563. https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.49
- Byrne, B. M. (2016). *Structural equation modeling with AMOS basic concepts, applications, and programming*. Routledge.
- Cao, X., & Sun, J. (2018). Exploring the effect of overload on the discontinuous intention of social media users: An S-O-R perspective. *Computers in Human Behavior*, 81, 10-18. https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.11.035

- Carr, C., & Hayes, R. (2015). Social media: Defining, developing, and divining. *Atlantic Journal of Communication*, 23(1), 46-65. <https://doi.org/10.1080/15456870.2015.972282>
- Cohen, J. (1988). *The analysis of variance. In statistical power analysis for the behavioral sciences (second edition)*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Çiftçi, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4), 417-434.
- Das, J., & Padmavathy, R. D. (2021). Relationship between social networking addiction and academic performance of undergraduate students during COVID-19 pandemic. *Advances and Applications in Statistics*, 70(1), 45-67. <https://doi.org/10.17654/AS070010045>
- Demirci, İ. (2019). Bergen sosyal medya ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması, depresyon ve anksiyete belirtileriyle ilişkisinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20, 15-22. <https://doi.org/10.5455/apd.41585>
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing- A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management*, 40, 141-152. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012>
- Fauzi, R., Saaidin, N. I., Ibrahim, N. S., & Abdullah, S. S. (2021). Effect of social media addiction on academic performance among nursing students. *The Malaysian Journal of Nursing*, 13(1), 3-9. <https://doi.org/10.31674/mjn.2021.v13i01.001>
- Fernandez-Rio, J., Cecchini, J., Méndez-Giménez, A., Méndez Alonso, D., & Prieto, J. (2017). Self-regulation, cooperative learning, and academic self-efficacy: Interactions to prevent school failure. *Frontiers in Psychology*, 8, 1-10. doi:10.3389/fpsyg.2017.00022
- Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18(1), 39-50. <https://doi.org/10.2307/3151312>
- Giunchiglia, F., Zeni, M., Gobbi, E., Bignotti, E., & Bison, I. (2018). Mobile social media usage and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 82, 177-185. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.12.041>
- Gotlib, J., Cieślak, I., Panczyk, M., Dobrowolska, B., Dyk, D., Gaworska-Krzemińska, A., & Jaworski, M. (2022). Social media fatigue among nursing students. A nationwide cross-sectional study. *Nursing Problems*, 30(1), 1-5 <https://doi.org/10.5114/ppiel.2022.119849>.
- Gökalp, A., Fan, C.-W., İnel, Y., & Chen, I.-H. (2024). Social media fatigue scale: Adaptation to Turkish culture, validity and reliability study. *Journal of Social Media Research*, 1(1), 38-46. <https://doi.org/10.29329/jsomer.6>
- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Griffiths, M., & Kuss, D. (2017). Adolescent social media addiction (revisited). *Education and Health*, 35(3), 59-62.
- Griffiths, M. (2013). Social Networking addiction: Emerging themes and issues. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 4(5), 1-2. <https://doi.org/10.4172/2155-6105.1000e118>
- Guo, Y., Lu, Z., Kuang, H., & Wang, C. (2020). Information avoidance behavior on social network sites: Information irrelevance, overload, and the moderating role of time pressure. *International Journal of Information Management*, 52, 102067. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2020.102067>
- Gürbüz, S., & Şahin, F. (2017). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri (4. Baskı)*. Seçkin.
- Hama, D., & Mustafa, K. (2023). Problematic use of social media and social anxiety among a sample of students with a history of academic failure. *International Journal of Education & Psychology in the Community*, 13(1/2), 26-44.
- Hair, J. F., Black, W. C., & Babin, B. J. (2010). *Multivariate data analysis: A global perspective*. Pearson Education.
- Han, B. (2018). Social media burnout: Definition, measurement instrument, and why we care. *Journal of Computer Information Systems*, 58(2), 122-130. <https://doi.org/10.1080/08874417.2016.1208064>
- Han, Y. (2024). Social media addiction, fatigue and the effects on young adults' academic performance China. *Quantum Journal of Social Sciences and Humanities*, 5(5), 70-80. <https://doi.org/10.55197/qjssh.v5i5.428>
- Homaid, A. A. (2022). Problematic social media use and associated consequences on academic performance decrement during Covid-19. *Addictive Behaviors*, 132, 107370. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107370>
- Hooper, D., Coughlan, J., & Mullen, M. R. (2008). Structural equation modelling: guidelines for determining model fit. *Electronic Journal of Business Research*, 6(1), 53-60. <https://doi.org/10.21427/D7CF7R>
- Hu, L.-T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1-55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Islam, M., Islam, Y., & Hoque, M. (2014). Poor academic achievement of university students: problems and solutions. *ULAB Journal of Science and Engineering*, 5(1), 18-25.
- İliş, A., & Gülbahçe, A. (2019). Sosyal Medya bağımlılığı ile iletişim becerileri arasındaki yordalayıcı ilişkinin incelenmesi. *EKEV Akademi Dergisi*, 78, 45-60.
- Junco, R. (2015). Student class standing, Facebook use, and academic performance. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 36, 18-29. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2014.11.001>

- Karlı, B. (2022, Ağustos). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Kartal, M. (2013). Türkiye’de sosyal medya raporu. *İletişim ve Diplomasi*, 1, 159-165.
- Khan, A., Xiongfei, C., Khan, N., & Zaigham, H. (2018). The stimulators of social media fatigue among students: Role of moral disengagement. *Journal of Educational Computing Research*, 57(5), 1-25. <https://doi.org/10.1177/07356331187819>
- Kırık, A. M. (2012). Arap Baharı bağlamı’nda sosyal medya-birey etkileşimi ve toplumsal dönüşüm. *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum*, 1(3), 87-98.
- Kit, C. (2023). Effect of social media addiction toward academic performance among university students (Doctoral dissertation). Universiti Tunku Abdul Rahman.
- Koç, T., & Turan, A.H. (2020). Examining the relationships between gender-specific social network sites (SNSs) addiction patterns and student academic performance. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 7(1), 10-20. <https://doi.org/10.5152/addicta.2020.19028>
- Kubey, R., Lavin, M., & Barrows, J. (2001). Internet use and collegiate academic performance decrements: Early findings. *Journal of Communication*, 51(2), 366-382. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2001.tb02885.x>
- Kulidtod, R., & Pasagui, N. (2017). Effects of social networking media to the academic performance of the students. *Advances in Economics, Business and Management Research*, 45, 59-64. doi:10.2991/coema-17.2017.11
- Lau, W. W. F. (2017). Effects of social media usage and social media multitasking on the academic performance of university students. *Computers in Human Behavior*, 68, 286-291. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.043>
- Lee, A. R., Son, S.-M., & Kim, K. K. (2016). Information and communication technology overload and social networking service fatigue: A stress perspective. *Computers in Human Behavior*, 55, 51-61. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.08.011>
- Lee, W. W. (2017). Relationships among grit, academic performance, perceived academic failure, and stress in associate degree students. *Journal of Adolescence*, 60, 148-152. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.08.006>
- Li, Y., Sallam, M. H., & Ye, Y. (2019). The impact of WeChat use intensity and addiction on academic performance, *Social Behavior and Personality An International Journal*, 47(1) 1-7. <https://doi.org/10.2224/sbp.7331>
- Lian, S.-l., Sun, X.-j., Zhou, Z.-k., Fan, C.-y., Niu, G.-f., & Liu, Q.-q. (2018). Social networking site addiction and undergraduate students’ irrational procrastination: The mediating role of social networking site fatigue and the moderating role of effortful control. *PloS One*, 13(2), 1-20. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0208162>
- Lin, J., Lin, S., Turel, O., & Xu, F. (2020). The buffering effect of flow experience on the relationship between overload and social media users’ discontinuance intentions. *Telematics and Informatics*, 49, 101374. doi:10.1016/j.tele.2020.101374
- Lin, J. (2023). Media development strategies from the perspective of social media fatigue. The International Conference on Interdisciplinary Humanities and Communication Studies, 4, 1042-1047. <https://doi.org/10.54254/2753-7048/4/2022763>
- Liu, C., & Ma, J. (2020). Social media addiction and burnout: The mediating roles of envy and social media use anxiety. *Current Psychology*, 39(6), 1883-1891. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9998-0>
- Luhur, C., Haqi Putr, I., & Pangaribuan, C. (2023). Mitigating social media fatigue. *Business and Entrepreneurial Review*, 23(1), 93-110. <https://doi.org/10.25105/ber.v23i1.15486>
- Maier, C., Laumer, S., Eckhardt, A., & Weitzel, T. (2015). Giving too much social support: Social overload on social networking sites. *European Journal of Information Systems*, 24(5), 447-464. <https://doi.org/10.1057/ejis.2014.3>
- Malgaz Güçlü, D., & Çulha, Ü. M. (2024). Bilinçli farkındalık ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisi. *TAM Akademi Dergisi*, 3(1), 44-65. <https://doi.org/10.58239/tamde.2024.01.004.x>
- Malik, A., Dhir, A., Kaur, P., & Johri, A. (2020). Correlates of social media fatigue and academic performance decrement: A large cross-sectional study. *Information Technology & People*, 34(2), 557-580. <https://doi.org/10.1108/ITP-06-2019-0289>
- Mora, N. (2013). Gençlerde medya bağımlılığı. *İletişim ve Diplomasi*, 2, 19-29.
- Narasimha Rao, B., David, V., & Kalyani, V. (2022). A study on positive and negative effects of social media on society. *Journal of Science & Technology*, 7(10), 46-54. <https://doi.org/10.46243/jst.2022.v7.i10.pp46-54>
- Neuman, W. L. (2014). *Toplumsal araştırma yöntemleri nitel ve nicel yaklaşımlar cilt 1*, (Ö. Akkaya, Çev.). Yayın Odası Kitapçılık.
- Nicola, N. (2022). Losing control: The effects of social media fatigue, privacy concerns and psychological reactance on social media advertising. *Istanbul University Journal of Communication Sciences*, 63, 123-149. <https://doi.org/10.26650/CONNECTIST2022-226305>
- Ning, W., & İnan, F. (2024). Impact of social media addiction on college students’ academic performance: an interdisciplinary perspective. *Journal of Research on Technology in Education*, 56(5), 616-631. <https://doi.org/10.1080/15391523.2023.2196456>

- Othman, W., Apandi, Z., & Ngah, N. (2017). Impact of social media usage on students academic performance in Terengganu, Malaysia. *Journal of Applied Environmental and Biological Sciences*, 7(5), 140-144.
- Pa, W.A. M. W., Mahmud, M. S., & Zainal, M.S. (2021). Implications of social media addiction on academic performance among generation Z student-athletes during COVID-19 lockdown. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, 20(8), 194-209, <https://doi.org/10.26803/ijlter.20.8.12>
- Pekpazar, A., Aydın, G. K., Aydın, U. Beyhan, H. & Arı, E. (2021). Role of Instagram addiction on academic performance among Turkish university students: Mediating effect of procrastination, *Computers and Education Open*, 2, 100049. <https://doi.org/10.1016/j.caeo.2021.100049>
- Rana, J., Gutierrez, P. L. L., & Oldroyd, J. (2021). Quantitative methods, A. Farazmand (ed.), *Global Encyclopedia of Public Administration, Public Policy, and Governance* (pp. 1-6), Springer Nature Switzerland, https://doi.org/10.1007/978-3-319-31816-5_460-1
- Ravindran, T., Kuan, A., & Goh, D. (2014). Antecedents and effects of social network fatigue. *Journal of the Association for Information Science and Technology*, 65(11), 2306-2321. <https://doi.org/10.1002/asi.23122>
- Redillas, M. (2024, Şubat 14). Social Media Fatigue: Signs, Symptoms, and How to Overcome It. medium.com: <https://medium.com/@mariaisquixotic/social-media-fatigue-signs-symptoms-and-how-to-overcome-it-4e91eb80a642> adresinden alındı
- Salari, N., Zarei, H., Rasoulpoor, S., Ghasemi, H., Hosseini-Far, A., Mohammadi, M. (2025). The impact of social networking addiction on the academic achievement of university students globally: A meta-analysis. *Public Health in Practice*, 13(9), 100584. <https://doi.org/10.1016/j.puhip.2025.100584>.
- Savcı, M., & Aysan, F. (2017). Teknolojik bağımlılıklar ve sosyal bağıllık: İnternet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağıllığı yordayıcı etkisi. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 30(3), 202-216. <https://doi.org/10.5350/DAJPN2017300304>
- Sefriani, R., Yunus, Y., Ambiyar, Syah, N., & Fadhilah. (2023). Correlation of social media addiction to academic achievement in e-learning. *Indonesian Journal of Computer Science*, 12(6), 3444-3451. <https://doi.org/10.33022/ijcs.v12i6.3581>
- Shen, Y., Zhang, S., & Xin, T. (2022). Extrinsic academic motivation and social media fatigue: Fear of missing out and problematic social media use as mediators. *Current Psychology*, 41(10), 7125-7131. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01219-9>
- Singh, S., Gupta, P., Jasial, S. S., & Mahajan, A. (2023). Correlates of compulsive use of social media and academic performance decrement: A stress-strain-outcome approach. *Journal of Content, Community & Communication*, 17(9), 131-146, doi:10.31620/JCCC.06.23/10
- Sumadevi, S. (2023). Impact of social media on youth: Comprehensive analysis. *Shodh Sari-An International Multidisciplinary Journal*, 2(4), 286-301, <https://doi.org/10.59231/SARI7640>
- Sürücü, L., Şeşen, H., & Maslakçı, A. (2023). *Regression, mediation/moderation, and structural equation modeling with SPSS, amos, and process macro*. Macro.
- Świątek, A., Szcześniak, M., & Bielecka, G. (2021). Trait anxiety and social media fatigue: Fear of missing out as a mediator. *Psychology Research and Behavior Management*, 14, 1499-1507. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S319379>
- Şimşek, A. (2012). Araştırma modelleri. İçinde A. Şimşek (Ed.), *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Tabachnick, B. G., & Fidel, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Pearson Publications.
- Tadese, M., Yeshaneh, A., & Mulu, G. (2022). Determinants of good academic performance among university students in Ethiopia: a cross-sectional study. *BMC Medical Education*, 22(1), 395. <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03461-0>
- Tarhan, N., & Nurmedov, S. (2019). Bağımlılık, sanal veya gerçek bağımlılıkla başa çıkma. 7. Baskı, Timaş Yayınları.
- Tarhan, N., Tutgun-Ünal, A., & Ekinci, Y. (2021). Yeni kuşak hastalığı siberkondri: Yeni medya çağında kuşakların siberkondri düzeyleri ile sağlık okuryazarlığı ilişkisi. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 17(37), 4253-4297, <https://doi.org/10.26466//opus.855959>
- Tayseer, M., Zoghieb, F., Alcheikh, I., & Awadallah, M. (2014). Social network: Academic and social impact on college students. *ASEE 2014 Zone I Conference*. Bridgeport, CT, USA
- Throuvala, M., Griffiths, M., Rennoldson, M., & Kuss, D. (2019). School-based prevention for adolescent internet addiction: Prevention is the key. A systematic literature review. *Current Neuropharmacology*, 17(6), 507-525. <https://doi.org/10.2174/1570159X16666180813153806>
- Tutgun-Ünal, A., & Deniz, L. (2015). Development of the Social Media Addiction Scale. *Online Academic Journal of Information Technology*, 6(21), 51-70. <https://doi.org/10.5824/1309-1581.2015.4.004.x>
- Tutgun-Ünal, A., & Bozkurt, V. (2020). Sosyal medya bağımlılığı belirtileri üzerine etki eden faktörler. *Bilişim Teknolojileri ve İletişim: Birey ve Toplum Güvenliği* (ss. 194-221), <https://doi.org/10.53478/TUBA.2020.016>
- Tütünsatar, A. (2020). Gençliğin sosyal medya bağımlılığı: Bir alan Araştırması. Hasan Hüseyin Aygül ve Erdal Eke (eds.) *Dijital Bağımlılık ve E- Hastalıklar* (ss. 177-196), Nobel Akademik Yayıncılık.

- Uslu, M. (2021). Türkiye’de sosyal medya bağımlılığı ve kullanımı araştırması. *Türk Akademik Araştırmalar Dergisi*, 6(2), 370-396. <https://doi.org/10.30622/tarr.933479>
- Ünlü, M. (2024). *İletişim bakış açısıyla 21. yüzyıl sorunsalı: Sosyal medya bağımlılığı*. Nobel bilimsel eserler.
- Vinas-Forcade, J.-F., Mels, C., Van Houtte, M., Valcke, M., & Derluyn, I. (2021). Can failure be prevented? Using longitudinal data to identify at-risk students upon entering secondary school. *British Educational Research Journal*, 47(1), 205-225. <https://doi.org/10.1002/berj.3683>
- Webster-Stratton, C., Reid, M., & Stoolmiller, M. (2008). Preventing conduct problems and improving school readiness: evaluation of the incredible years teacher and child training programs in high-risk schools. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49(5), 471-488. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2007.01861.x>
- Wu, P., Feng, R. & Zhang, J. (2024). The relationship between loneliness and problematic social media usage in Chinese university students: a longitudinal study. *BMC Psychology*, 12(1): 13. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01498-4>
- Xiao, L., & Mou, J. (2019). Social media fatigue -Technological antecedents and the moderating roles of personality traits: The case of WeChat. *Computers in Human Behavior*, 101, 297-310. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.08.001>
- Yan, Q., Chen, Y., Jiang, Y., & Chen, H. (2023). Exploring the impact of envy and admiration on social media fatigue: Social media loneliness and anxiety as mediators. *Current Psychology*, 42(20), 16830–16843. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02904-7>
- Yeşilay. (2024). Bağımlılık Nedir? www.yesilay.org.tr: <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/bagimlilik-nedir> adresinden alındı
- Zhu, X., Zheng, T., Ding, L., Zhang, X., Li, Z., & Jiang, H. (2023). Exploring associations between social media addiction, social media fatigue, fear of missing out and sleep quality among university students: A cross-section study. *Plos ONE*, 18(10), 1-12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0292429>
- Zhuang, J., Mou, Q., Zheng, T., Gao, F., Zhong, Y., Lu, Q., & Zhao, M. (2023). A serial mediation model of social media addiction and college students’ academic engagement: the role of sleep quality and fatigue. *BMC Psychiatry*, 23(1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04799-5>
- Zhang, S., Shen, Y., Xin, T., Sun, H., Wang, Y., Zhang, X., & Ren, S. (2021). The development and validation of a social media fatigue scale: From a cognitive behavioral-emotional perspective. *Plos ONE*, 16(1), 1-16. [doi:10.1371/journal.pone.0245464](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245464)

Extended Abstract

Purpose

The main purpose of the study is to reveal the effect of social media addiction of university students on academic performance decrement. In line with this main purpose, the effect of social media addiction on social media fatigue and the effect of social media fatigue on academic performance decrement are examined.

Design and methodology

Quantitative research method was used in this study, which examined the effect of social media addiction on academic performance decrement and the mediating role of social fatigue in this process.

The universe of the study consists of a total of 69,194 students who continue their education at Selçuk University in Konya during the first semester of the 2024-2025 academic year. University students are in the risk group because they use the internet and social media problematically in search of approval and acceptance. In addition, the addiction and fatigue problems that university students experience over time can negatively affect their family relationships and academic performance.

In determining the sample, one of the Non-Probability Sampling Techniques, the Judgmental (Purposive) Sampling technique, was used as the basis and a face-to-face survey was applied to 400 volunteer university students. The number of participants who could represent the research universe was calculated as at least 383 students with a 95% confidence interval. Therefore, the selected sample has the adequacy to represent the research universe.

In the study, first, the skewness and kurtosis values were examined to determine whether the data were normally distributed. Then, since it was understood that the scales showed normal distribution, it was decided to use parametric tests. In addition, Independent Sample T Test was used to determine whether the scale scores differed according to gender; Correlation Analysis was used to reveal the strength and direction of the relationship between the scales. Path Analysis (Structural Equation Model-SEM) was used to determine the effects of the scales on each other.

Findings

When the data obtained from Selcuk University students are examined, it is revealed that social media addiction has a positive and significant effect on academic performance decrement. The results obtained are consistent with previous studies on the subject. Due to the long hours, they spend on social media, students become more prone to addiction, which can negatively affect their academic success by causing problems such as homework procrastination and loss of focus (Kit, 2023; Pa et al., 2021). Studies showing the negative relationship between the use of social networks and academic performance indicate that multitasking causes distraction and this negatively affects learning (Bhandarkar et al., 2021).

Secondly, the study determined the positive and significant effect of the participants' social media addiction on social media fatigue. When social media use reaches the level of addiction, it can create stress and negatively affect mental health rather than being a healthy coping method. This is because social media addiction triggers social media fatigue, and as a result, individuals can experience anxiety, depression, irritability, loneliness, restlessness, and fatigue (Dhir et al., 2018; Gotlib et al., 2022, Khan et al., 2018; Zhu et al., 2023).

Thirdly, the study also concluded that social media fatigue has a positive effect on academic performance decrement. Fatigue can damage a person's cognitive functions and make them restless. As a result, students' attention can be distracted, their productivity can decrease, and they can exhibit procrastination behavior. This negatively affects students' academic success (Han, 2024).

This study also shows that social media fatigue partially mediates the relationship between social media addiction and poor academic performance. Problematic use of social media can create mental fatigue and stress in people over time because of various technological, informational and communication overloads. Students who experience stress and fatigue have problems focusing on their studies; this can cause restlessness and distraction in young people, as well as poor academic performance.

Research limitations

This study is limited to data obtained only from Selcuk University students, and these limitations may change the results in future studies. This study was generally conducted on social media use. In future studies, the effect of addiction to each social media platform (Instagram, Facebook, WhatsApp, etc.) on academic performance decrement can be examined. Again, this study adopted the judgmental sampling technique, which is a non-probability sampling approach, to easily collect data from university students. Although this technique is the most practical approach for data collection, it does not give equal chances of selection to everyone in the research universe. Again, the research results are based on cross-sectional survey data.

Implications (theoretical, practical and social)

Considering the negative effects of social networks on students' academic performance, the problem of social media addiction and fatigue should be taken into consideration more by students, educators and policy makers. In particular, policy makers and educators can make appropriate interventions to ensure that social media is used effectively in the learning process and to minimize its negative consequences on students. In other words, social media should be integrated into teaching and learning processes rather than being a tool used for socializing. In addition, training programs can be designed, and seminars can be

organized to explain the negative consequences of social media abuse on psychological stress and that this ultimately leads to lower performance (Homaid, 2022). Although the sample of the study was limited to Selçuk University students, a very strong relationship was observed between the variables examined. In future studies, different segments of society can be selected as samples or research can be conducted in universities with the potential to represent the country. In future studies, the effect of addiction to each social media platform (Instagram, Facebook, WhatsApp, etc.) on academic performance decrement can be examined. Our study recommends that future researchers use simple probability sampling techniques.

Originality/value

This research constitutes one of the few studies in Turkey in terms of examining the effects of social media addiction and social media fatigue on academic performance decrement and revealing the mediating role of social media fatigue in this process. This study, which presents original findings, is important in terms of contributing to the literature on the effect of technology addiction on academic performance decrement.